



# 流感：您可以怎麼做

---

## 在家照護病人



如需更多資訊，請造訪：

[www.mass.gov/dph/flu](http://www.mass.gov/dph/flu)

# 流感：您可以怎麼做

在家照護病人

內容：

什麼是流感？ 2

流感預防 6

照顧流感患者 8

為流感季節預做準備 18



## 什麼是流感？

### 季節性流感（「流感」）

是病毒所致，會造成肺臟、鼻子及喉嚨感染，讓您覺得身體不適。流感季節從初冬開始，一直延續到每年的早春時節。流感來襲的速度非常快，而且會讓您非常不舒服。多數人會在一週內逐漸康復。

#### 症狀包括：

- 發燒
- 疲倦/虛弱
- 嚴重肌肉及關節疼痛
- 乾咳
- 頭痛
- 喉嚨痛
- 流鼻水/鼻塞

**流感大流行是新病毒造成的。因為以下原因，所以與季節性流感不同：**

- 全球各地可能有許多人同時患病。
- 一年四季都可能患病。

關於流感大流行，最需要瞭解的重要資訊就是：患者的症狀以及照顧患者的方式與季節性流感非常類似。

## 何謂感冒？

感冒是病菌所造成，且感冒病菌對鼻子的影響遠勝於其他身體部位。

#### 症狀包括：

- 鼻塞
- 打噴嚏
- 流鼻水
- 喉嚨痛
- 濕咳



## 究竟是感冒還是**流感**？

### 主要差異

#### 罹患感冒時：

幾乎完全不會發燒。

感到頭昏腦脹。

有一點噁心想吐。

一年四季都可能罹患感冒。

沒有預防針可以保護您。

#### 罹患**流感**時：

您會發燒。

感到全身不適。

強烈噁心想吐。

從初冬到早春時節，  
您都可能罹患**流感**。

您可以注射預防針以獲得保護。

## 人們怎麼會得到**流感**？



流感很容易在人與人之間散佈。當流感患者咳嗽或打噴嚏時，濕唾沫中的流感病毒就會從鼻腔和口腔中噴出。

- 如果您很靠近患者，就可能吸入病毒並且致病。
- 流感病毒也會沾附在您碰觸的物品上，例如門把、電話和玩具上面。接觸這些物品之後再接觸口鼻或眼睛，就可能感染病毒。



## 降低罹患或散佈流感的機會：

- 每年注射流感預防針，提早預防流感！
- 咳嗽或打噴嚏時，用面紙掩住口鼻。如果沒有面紙，咳嗽時請將臉朝向手肘內側。
- 不要用手觸碰眼睛和口鼻。
- 使用家用清潔劑保持常接觸物品的潔淨：
  - » 門把及冰箱手把
  - » 電腦鍵盤/滑鼠
  - » 電話
  - » 小孩的玩具
- 經常使用肥皂和溫水或使用含酒精成分的洗手膠洗淨雙手。
- 和其他人之間保持3到6英尺的距離。
- 如果生病了，請留在家中。即使病情好轉，您仍有可能散佈流感。
  - » 成人散佈流感的時間約為5天。
  - » 兒童散佈流感的時間約為7天。
- 如果您正在餵母乳且罹患流感，可以戴上面罩以防止嬰兒遭到感染。

## 每年注射流感預防針！

任何人若想要降低罹患流感或傳染給他人的風險，都應該每年定期注射流感預防針。

同樣罹患流感，有些人可能會出現較多問題，因此每年注射流感預防針非常重要。這些人包括：

- 6個月大到18歲的兒童
- 50歲或以上者
- 孕婦
- 有特定健康問題的人，例如糖尿病、氣喘或心臟病

若有其他健康問題，請與醫生討論接受注射事宜。此外，如果您負責照顧或與以下對象同住，注射流感預防針更是重要：

- 5歲以下兒童
- 50歲以上者
- 孕婦
- 有特定健康問題者



流感可能會出現肺炎等嚴重的副作用。請詢問醫生您是否也需注射肺炎預防針。

## 如何照顧流感患者：

流感患者會覺得身體極度不適且非常疲倦。他們會覺得疼痛、發燒，甚至可能脫水。以下是幾個需要特別留意的徵兆和症狀，以及讓患者感到比較舒服的方式。

**發燒**是常見的流感症狀。患者可能會突然發燒，然後持續 3 到 5 天。

- 發燒是指體溫高於正常的溫度。體溫可以用體溫計來測量。
- 可以在以下部位測量體溫：
  - » 肛溫（臀部）
  - » 耳溫
  - » 口溫
  - » 腋溫
- 請向醫生請教可以使用的各種體溫計類型，以及您和家人最適合哪一種體溫計。
  - » 電子體溫計比玻璃體溫計安全許多。玻璃體溫計很容易碎裂，而且裡面的水銀是危險物質。



符合以下情況時，您應致電告知醫生發燒症狀：

年齡：	體溫：
3 個月以下	發燒至華氏 100.4° (攝氏 38°) 以上
3 個月至 5 歲大	發燒至華氏 102° (攝氏 38.9°) 以上
5 歲以上	發燒至華氏 104° (攝氏 40°) 以上

任何年齡的人只要發燒超過 3 天，您也應致電醫生。

在大部分的商店及藥房都可以買到這些藥品。

使用適合患者年齡的藥物。

請務必遵守標籤上的指示。

#### 有多種方式可以退燒並讓患者比較舒服：

- 讓患者服用退燒藥，例如：
  - » 乙醯氨基酚 (Tylenol® 或商店品牌)
  - » 異丁苯乙酸 (Advil®、Motrin® 或商店品牌)
  - » 阿斯匹靈 (Bayer® 或商店品牌)
- 保持房間涼爽宜人。
- 確認發燒病人穿著輕薄舒適的衣物。
- 讓他們多補充流質，尤其是水。
- 如果發高燒，可以考慮用溫水擦拭患者身體。

除非醫生建議，否則請勿讓 18 歲以下的兒童服用阿斯匹靈。這樣做可能會導致嚴重的疾病——雷爾氏綜合症。



醫生提醒我們不應使用酒精擦拭或洗冷水澡的方式降溫。酒精可能會透過皮膚吸收，並使兒童生病。冷水則可能導致患者發抖，並產生副作用使高燒惡化。



流失的水分多於攝取的水分時，就可能發生**脫水**現象。流汗甚至呼吸時都會流失水分。如果您攝取的水分不夠，或發燒、腹瀉或嘔吐時，都可能發生脫水現象。脫水可能是嚴重的問題——對幼童、老年人和部分疾病的患者來說尤其是如此。

**脫水的常見症狀包括：**

- 感到口渴
- 口乾舌燥
- 排尿量低於常態
- 排尿的顏色比平常深
- 頭暈
- 頭痛



**若要預防脫水：**

- 請攝取大量流質，如：
  - » 開水
  - » 蔬果汁
  - » 湯（雞湯）和肉湯
  - » 適合成人的 Gatorade®（或商店品牌）
  - » 適合兒童的 Pedialyte®（或商店品牌）
- 不要飲用含咖啡因或酒精的飲料。
- 將患者喜歡的飲品放在近處，讓他們經常可以小啜幾口。
- 繼續餵襁褓中的幼兒母乳。



身體疼痛也是流感的症狀。流感患者感到虛弱、疲倦和疼痛都是正常現象。頭痛、喉嚨痛、乾咳或鼻塞也很常見。

**若要減緩患者身體的疼痛、頭痛及疲倦，您可以：**

- 讓他們服藥。退燒藥也有助舒緩其他症狀。
- 患者清醒時，協助他們改變臥床的姿勢。
- 協助他們下床，在房裡散散步（每天僅2或3次）。
- 確保環境安寧且平靜，讓他們放鬆休養。



**若要減緩患者鼻塞、喉嚨痛及乾咳的症狀，您可以：**

- 利用乾淨的冷型加濕器或熱水淋浴或盆浴的蒸汽。這樣做可以幫助鼻腔及喉嚨保持濕潤。
- 請癮君子不要在屋內吸煙。
- 無法透過鼻腔順利呼吸者可以使用呼吸貼布。請務必遵守包裝上的指示。
- 在鼻腔內使用鹽水噴灑劑或鹽水沖洗劑。只有大孩子和成人可以使用此方式。
- 請患者坐起來或保持仰頭姿勢，以減緩鼻塞。也可以把嬰兒床墊和兒童床稍微抬高一點。
- 一天當中用鹽水漱口數次，有助減緩喉嚨痛或咳嗽。製作鹽水時，請在8盎司的水中加入 $\frac{1}{2}$ 茶匙的鹽。

如果您有孕在身或者有諸如糖尿病、哮喘、心臟病這類的健康問題，當首次出現流感症狀時您就非常有必要去就醫，因為流感可能會使您的健康狀況惡化。

**如果患者出現以下情況請致電醫生：**

- 發燒持續3天以上
- 退燒或停止咳嗽24小時(或以上)後，症狀又復發
- 發燒伴隨以下症狀：
  - » 頸部僵硬
  - » 劇烈頭痛
  - » 嚴重喉嚨痛
  - » 耳朵痛
  - » 疹子
- 尿量減少或顏色變深
- 咳嗽時伴隨著綠色、棕色，或含有血絲的黏液
- 劇烈嘔吐或長時間嘔吐
- 喝水或拿起水瓶有困難
- 脾氣暴躁或嗜睡(嬰幼兒)
- 任何其他不尋常的症狀或令人擔心的狀況
- 一週後症狀都沒有改善



**如果患者出現以下症狀，請撥打911要求緊急援助：**

- 呼吸困難 — 呼吸急促、困難或疼痛
- 胸痛
- 意識不清或無法認清周遭環境
- 無法喚醒
- 言語有異狀，或以您無法瞭解的方式說話
- 無法行走或坐起
- 皮膚變成青色或灰色
- 痙攣(無法控制的抽搐或抖動)

## 生病前如何準備：

準備**流感照顧工具包**，放入一旦生病時所需的用品。

在家中存放下列用品，以備流感患者使用。在您自己或親朋好友染上流感前，先準備好這些用品。如果有人生病了，可能沒有時間或餘力去店裡購買所需用品。

- 電子體溫計
- 非阿斯匹靈藥物，如：
  - » 乙醯氨基酚（Tylenol®或商店品牌）
  - » 異丁苯乙酸（Advil®、Motrin®或商店品牌等）
- 飲品 — 例如水、果汁、湯和運動飲料
- 肥皂和含酒精成分的洗手膠
- 易消化的食物（餅乾、燕麥粥、米飯等）



- 提供有特殊需求者使用的額外補充食品、藥物或設備
- 清潔用品 — 家用消毒液、紙巾、垃圾袋
- 家庭醫生的姓名及電話號碼

每6個月檢查一次所有用品的過期日。



**將實用資訊存放在容易取得的地方。以下的表單有助您為流感季節預做準備...**

## 我的流感照護資訊：

醫生姓名及電話號碼：

藥房電話號碼：

緊急聯絡人的電話號碼：

### 您或家人需定期服用的藥物

家人：	藥物：	劑量：

## 您或家人的過敏病史

家人：	過敏：

## 您或家人的特殊飲食需求

家人：	特殊飲食：

## 提供給醫生的摘要資訊：

致電原因： \_\_\_\_\_

患者症狀： \_\_\_\_\_

病人感覺不適的時間有多久？ \_\_\_\_\_

患者年齡： \_\_\_\_\_

## 患者體溫

體溫：	測量時間：	測量方式：

**患者是否有以下情況？**

(圈選是或否)

呼吸問題： 是 否

嘔吐： 是 否

飲用流質： 是 否

正常進食： 是 否

睡眠正常： 是 否

過去 10 天內出外旅行： 是 否

懷孕： 是 否

身邊有其他人身體不適嗎？ 是 否

**曾經以哪些方式治療疾病？**

---

---

---

**列出其他健康問題：**

---

---

---

**列出適用於其他疾病或健康問題的藥物：**

---

---

---

如需更多資訊，請造訪：

[www.mass.gov/dph/flu](http://www.mass.gov/dph/flu)



Massachusetts Department of Public Health